腰肌勞損的中藥療治

醫學研究

卑詩中醫藥學研究會 劉錫翹

腰肌勞損是腰痛的主要原因之一，臨床上分急性和慢性二型。

㈠急性腰肌勞損，往往是腰部軟組織因活動時姿勢不正，腰肌准備不足而驟然用力過猛所致；疲乏之際，用力不當引起本病的發生亦非罕見；亦有因外力撞擊造成。腰肌組織損傷後，一側或二側當即發生疼痛，但亦可在受傷後隔夜才出現疼痛，腰部活動受限。檢查時局部肌肉緊張，明顯的壓痛和牽引痛，如爲外力撞擊，可有局部皮損或血腫。

急性腰肌勞損必須及時休息，宜睡硬床，中藥治療，一般當以活血祛瘀，理氣止痛，活血舒筋論治，可參考本驗方：北芪、當歸、赤芍、秦艽、木通、元胡、川斷、積實、厚朴、桑枝、木香、並據病者體質及辯證加減。

㈡慢性腰肌勞損，可無明顯體徵，但肌肉有痙攣和壓痛，活動受限，勞動後疼痛加劇。勞損本症可因急性型治療不當而致；但常爲腎之府，腰痛和是由於長期伏案工作中年人，平時少運動，腰部肌肉逐漸萎縮，韌帶的伸展能力減弱，血液循環不良，失去旺盛的新陳代謝，體力勞動後，腰部軟組織乳酸堆積，導致腰肌勞損；或因長時期所做的工作是手提、肩挑、背物，腰脊骨會發生側彎，側彎的對側肌群會被動地被拉長，亦可造成腰肌勞損。

中醫學認爲腰腎虛而致；但常爲腎的關係最爲密切，如因某種原因導致腎精虧虛，無以漸萎縮，韌帶的伸濡養經脈而發生腰展能力減弱，血液痛，所以中藥內治循環不良，失去旺腰痛，常採補腎壯盛的新陳代謝，體腰着手。青娥丸加力勞動後，腰部軟味（破故紙、杜仲組織乳酸堆積，導、胡桃肉、小茴香致腰肌勞損；或因、川斷、黃精、赤長時期所做的工作芍、炒龜板、澤瀉是手提、肩挑、背、元胡、黃柏）。物，腰脊骨會發生以十二帖爲一療程側彎，側彎的對側新近四川中醫肌群會被動地被拉報導治療本症的方長，亦可造成腰肌法，所選用的藥物：黨參、黃芪、當歸、杜仲、川斷、口淡無味，舌淡苔牛七、元胡爲基本白，脈沈細等脾腎方。如有頭暈耳鳴、兩虛症狀加砂仁、盜汗、口乾口苦、炒谷芽、肉豆蔻、尿黃、遺精、多山藥。並同時輔以夢、舌紅少苔，脈腰部鍛鍊，治療效細弦數等腎陰虛症果甚佳。狀加生地，黃柏、浮小麥；如有下肢無力，小便清長，怕冷，舌淡苔薄白，脈沈細無力等腎陽虛症狀加肉桂、熟附子；如有心慌氣短，消瘦、大便稀溏，食慾下降，

醫學特輯

口本欄各篇有關中醫藥學者作，只供同好研究之用，特此聲明。

胡椒煲豬肚治胃神經衰弱

伍卓琪

飲食健康

神經衰弱型的不同，因而對機體內外刺激強弱，及反應亦不一致，故某一階段會表現明顯而又持久而其他階段却完全缺如或輕微，更由於大腦皮質對植物神經中樞之調節作用減弱之故，從而表現出植物神經機能的亢進，或植物神經功能減退。

患者除感到一東西爲然，或兼見般精神上的困擾—大珠，果皮黃褐色，果皮如頭部沉重，疲乏，此種症狀，並無採摘後曬乾，遂變爲黑健忘，思想不能集中、失眠、煩燥、X光透視，亦找不易怒、焦慮不安等出椒除去表皮，便是病變之所在。因白胡椒。現市面供之外，並常伴有一此，就筆者臨床經應者，即此一種，系列植物神經系統驗，用胡椒粒煲豬味辛而大溫，其成功能障礙，如心悸大肚（豬胃）飲之機能障碍，食慾份爲胡椒素、軟樹不振、胃腸症狀及脂、揮發油、脂肪性機能減退等。功、護膜、澱粉、有本篇所論，係之機酸及鹽類等。能指胃神經衰弱而言溫中、暖胃、下氣，症狀所見，亦即灌消痰、刺激腸胃上述食慾不振與消，爲健胃驅風藥，化機能障碍，食慾中用於胃弱及消化不吐，尤以吃下寒涼，

專印喜帖餐紙
685-8575

何謂「經期浮腫」？

健康信箱

僑信參茸行 黃欣賢

健康信箱：

點解我行經期間會面部浮腫？是否與飲水太多有關呢？

—南茜

南茜小姐：

凡女性在經前或經行期間出現浮腫，經行後自行消退，均稱爲經期浮腫。經期浮腫與平時飲水的多少並無特別關係。

經期浮腫分脾腎陽虛和脾虛濕滯兩類。脾腎陽虛型，多由素體脾腎陽虛，水濕停聚，當經行時，脾腎之陽益虛，脾不能運濕，腎不能溫化水液，形成了水濕泛溢肌膚，出現浮腫。它的症狀是：面目或四肢浮腫，按之凹陷不起，形寒肢冷，小便清長，大便溏薄，腰膝痠軟。治療的方法是溫腎健脾，益氣消腫。藥用：熟地、淮山、山萸肉、枸杞子、茯苓、白術、肉豆扣、丹皮、澤瀉、肉桂、熟附片、菟絲子等。

脾虛濕滯型，多由素體脾虛氣弱，濕濁內蘊，外散肌膝所引起。它主要表現爲面浮跗腫，腎陽虛型爲輕，無形寒肢冷及腰痠膝軟等脾腎陽虛的症不振，脘腹脹滿，大便多而不實，惡心或欲嘔吐等消化道方面的症狀。治療的方法是益氣健脾，化濕消腫，藥用：人參（可用黨參代）、茯苓、炒白術、桔梗、意苡仁、炒蒼子、砂仁（後下）、厚朴、法半夏、陳皮、大腹皮、生羌、炙甘草等。

有些中醫文獻指出：經期浮腫與氣滯濕阻有關，其症狀是經前面部四肢浮腫，經行不爽，少腹脹痛等。可以用健脾化濕，理氣消腫的方法來處理。中藥有：當歸、白芍、赤芍、川芎、香附、川楝子、蒼術、白術、茯苓、元胡、青皮、丹參、大腹皮等。

總而言之，經期浮腫與脾腎二臟關係最密切，所以在治療上，大多數以溫補而取效。

清貨大減價
有 SEARS 存貨出售 • 各類商店裝置冰箱 • 鉻質及玻璃陳列 • 旋轉、圓型、組合衣架 • 等等 •
256 E.2ND AVE, • 頂樓 • 英語意：
874•1371或437•7491

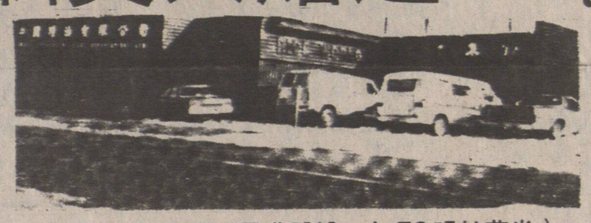
跌打風濕
周頌堯教授白鶴內外功拳
神效按摩自療。哮喘。鼻敏感。胃。頭頸肩膊背膝 關節諸傷痛 免費洽
東15街 649號
電：872—8720

譚公廟
▲域多梨埠唐人街頂樓 •
1713½ GOVERNMENT ST., VICTORIA. B.C.
每日上午九點至下午四點
逢星期一下午休息 •

北京中國旅行總社委托主辦
華安旅遊服務社
1987 年中國旅遊觀光團
出發日期 遊覽城市 旅程費用
特價優待！盛大酬賓！$2350.00
七月十八日 八月一日 九月五日 十月三日 十月三十一日 香港、廣州、桂林、北京、南京、無錫、蘇州、上海、杭州、廣州。 二十天
8月3日 香港、廣州、沈陽、大連、鞍山、吉林、長春、哈爾濱、北京、廣州 24天 $2750
8月13日 香港、廣州、桂林、北京、南京、無錫、蘇州、上海、杭州、廣州 20天 $2795
8月17日 香港、廣州、西安、蘭州、烏魯木齊、北京南京、無錫、蘇州、上海、杭州、廣州 27天 $3195
9月7日 香港、廣州、桂林、杭州、上海、蘇州、無錫、南京、濟南、烟台、青島、北京、廣州 27天 $3100
9月14日 香港、廣州、西安、成都、拉薩、成都、重慶、宜昌（包三峽）、武漢、廣州 22天 $3295
9月29日 香港、廣州、桂林、昆明、成都、重慶（包三峽）、武漢、廣州 20天 $3350
10月9日 香港、廣州、桂林、柳州、貴陽、昆明、成都、重慶、武漢（包三峽）、廣州 23天 $2695
10月16日 香港、廣州、桂林、廈門、福州、上海、杭州、蘇州、無錫、南京、天津、北京、廣州 25天 $2975
特別安排國內長短線旅遊
價格合理，歡迎查詢 •
參加者獲贈「中國旅遊」畫報一本 有我叫平，有我叫靚，歡迎比較！
兩人以上加贈兩用「行李椅／車」一架
Van-China Travel Service Inc.
223 Keefer St. Vancouver, B.C. V6A 1X6
簡章備索 或電話垂詢
(604) 681·8531

余景煇會計師
填報入息稅
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商。
地址：雲哥華片打東街一百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：
星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669-4406

太平洋旅行社
片打東街七十一號
T.P.Y. Travel Service
71 Pender Street East
Vancouver E.B.C.
V6A 1S9
PHONE: 683-5656
Agents for Orient & Pacific Lines
歡迎光臨詢問
代理各大航空公司，船公司，火車客票，代訂各地旅館，快捷妥當。

中國糧油有限公司
CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.
239 E. Hastings St., Van., B.C.
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204
世界米行
RICE WORLD ®
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
歌雅街100號（有寬大停車場）
八月一日至卅一日
夏季酬賓大贈送
美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，粒粒靚，保證滿意。

• 買二送一 （買二包50磅絲苗米，免費贈送一包50磅絲苗米）
• 買一送一 （買一包50磅絲苗米，免費贈送一罐3 LITRE MAZOLA 粟米油）
• 買一送二 （買一包50磅美國加州好景牌紙袋裝上等絲苗米，免費贈送3 LITER MAZOLA 粟米油一罐及加拿大純正菜油3 LITER 一罐）
本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨
美國金牌冠軍絲苗，馳名溫哥華，銷量第一
總代理：美國皇冠牌，特別軟滑好飯味，公司註册米王之王 •
美國第一牌，香滑可口，眞正絲苗米王 •
泰國金章牌，香噴噴，軟夾滑，正宗香米王中王 •
澳洲金冠牌，甘香軟滑，原裝米皇之皇 •
本公司備有送貨專車六部，爲顧客服務，請撥電話：687·4204
直接由澳洲廠大批運到 SUNLONG 牌絲苗米，特別大平賣 •
總公司地址：亞力山大街730號（批發部） 730 ALEXANDER ST. VAN.B.C.
哥街門市部：哥雅街100號（門市部） 100 GORE AVE.（有寬大停車場，方便顧客泊車 CORNER OF GORE AND POWELL） VAN.B.C.
喜士定街門市部：喜士定東街239號（門市部） 239 E. HASTINGS ST. VAN.B.C.
新到維力即食麵、肉燥麵、炸醬麵、媽媽麵、香辣牛肉麵、維力即食米粉、肉燥米粉，一律八折 •
白砂糖1kg（2.2磅）裝只售50¢ 鷄唆櫻粟粉500g 裝只售89¢
美國糯米及泰國糯米50磅裝及10磅裝、五磅裝一律八折
新到泰國上等絲苗50磅庄平過九折特價 $9·50 泰國上等香米50磅庄平過九折特價 $11·99

IATA Since 1949
黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產授文誓
業權件詞
契文認遺
據件證囑
NOTARY PUBLIC
愛明頓三日遊 219
BANFF及愛明頓六日遊 399
夏威夷機票大酒店五晚 429
賭城來回機票酒店二晚 239
香港來回機票酒店三晚 1139
紐士尼聖地牙哥七日遊 459
三藩市來回機票酒店二晚 255
代理燕梳旅遊
汽車房商業
車屋業
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
NOW 87

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
探親攜帶手信 送禮自奉佳品
大特價酬賓
價錢實際 歡迎惠顧
本埠各零售商同價發售
顧客惠上七天營業 服務週到 貨靚價實
特製風乾鴨肝腸 特瘦白油腸 450g（大包裝）每包$3.70 375g（細包裝）每包$3.10
特製臘味 肥鷄大鴨 燒味鹵味 新鮮肉類
牛仔筋 咖喱尤魚 咖喱鷄 紋牛什 特製燻蹄 南乳豬手 柱候牛腩 蠔油鴨掌 家鄉扣肉 豉椒鳳爪 特製柱候鴨
特設熟燄部門
專營
發批沽零迎歡

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER MOTOR CARS
44 W. BROADWAY. VANCOUVER.
PHONE: 875—9272
買賣各款新舊汽車
HONDA G.M. DATSUN
歡迎參觀試駛選購
僑胞惠顧特價優待

ROBERT CHAN
SALES REPRESENTATIVE
陳重賢

謀生 老邁
病痛 死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。你願意與我們交朋友以分担重担嗎？
請電：八七六一三六六四
或來函：
P.O. BOX 2041
VANCOUVER B.C.
V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

司公食肉昌元
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.
PHONE: 681-1052 七天營業
馳名琵琶鴨 掛爐鴨 脆皮大乳鴿 爽嫩白切鷄 美味桂花腸 鮮明肉類 承接金豬
本公司自置設備一流新工場特製白油腸及特瘦白油腸，鮮鴨干腸，油王臘鷄鮮蝦肉腸，臘梅肉，臘鴨餅。
探親攜帶手信 送禮自奉佳品
大特價酬賓
特製風乾鴨肝腸 特瘦白油腸 450g（大包裝）每包$3.70 375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
歡迎僑胞駕臨選購

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604) 420-8022
本號統辦 唐山雜貨 豉油醬料 時菜鮮菓 外埠訂購 快捷妥當 零沽批發 一律歡迎
Kam Yen Jan
CHINESE SAUAGE
金然棧 臘味廠
美加風行 風味特佳 肉質鮮美 皮衣薄脆 材料純正 不含味精 送禮名貴 自用實惠